**Алкоголь и здоровье**

Алкоголь является фактором риска более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами: психические и поведенческие нарушения, включая алкогольную зависимость, тяжелые неинфекционные заболевания, такие как цирроз печени, некоторые виды рака и сердечнососудистые болезни, а также травмы в результате насилия и дорожно-транспортных аварий.

Употребление алкоголя в подростковом возрасте одна из ведущих причин болезней и преждевременной смертности во всем мире!

Личность формируется с детства. Поэтому профилактика алкоголизма начинается, прежде всего, с детского и подросткового возраста, с формирования здоровой в психическом и физическом плане личности.

Профилактика детского и подросткового алкоголизма должна проходить одновременно в нескольких направлениях:

Профилактика алкоголизма на уровне семьи: создание здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание в семье и т.п.

Профилактика алкоголизма на уровне школы: педагогический такт, установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, осуществление санитарно-просветительской работы и т.п.

Важным средством предупреждения всякого рода вредных привычек является спорт. Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и как следствие, продлить жизнь.

Проблеме подросткового алкоголизма нужно уделять особое внимание, не пускать все на самотек. Дети – наше будущее, и если не обратить на это внимание сегодня, завтра, возможно, будет уже поздно!

Психолог ЦРБ

Баширова Е.А.